

# 2019 2 gesund plus IKK-Gesundheitstelegramm



## Spazieren, Wandern & Pilgern Natürliche Fortbewegung zur Stärkung von Körper & Geist

### Der Darm – Regulator unseres Wohlbefindens

Er ist unser größtes inneres Organ und wird von den meisten Menschen erst wahrgenommen, wenn er Probleme macht.

### Sonnenbrand & Co. – Was schützt und was hilft

Der Sommer ist da und mit ihm auch jedes Jahr die Frage, wie wir unsere Haut am besten vor der Sonnenstrahlung schützen.



Mehr Leistung. Mehr Service.

# editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Sommerwetter und die grüne Natur locken wieder mehr ins Freie. Wie wäre es denn mit einer ausgedehnten Wanderung statt des üblichen Pauschalurlaubs? Dazu müssen Sie nicht einmal weit weg, denn hier gibt es viele schöne Wege, auf denen Sie die Seele baumeln lassen und viel für Ihre Gesundheit tun können. Wir zeigen Ihnen einige der beliebtesten Wanderwege und verraten Ihnen, wie Sie sich sicher und entspannt durch die Natur bewegen.

Ihr größtes inneres Organ mag ebenfalls viel Bewegung. Der Darm leistet so viel und wird meist wenig beachtet. Halten Sie ihn fit, gesund und vergessen Sie die Darmkrebsvorsorge nicht. Informationen hierzu erhalten Sie auf den Seiten 4 und 5.

Zieht es Sie im Sommer doch eher in sonnige Gegenden und südliche Gefilde, gilt es in erster Linie auf einen ausreichenden UV-Schutz zu achten. Der Sonnenbrand ist da noch das geringste Problem. Damit Sie entspannt durch die heiße Jahreszeit kommen, haben wir einige Tipps zum Sonnenschutz für Sie und verlosen Sonnenlotion für Ihr Reisegepäck.

Wir möchten uns weiterhin für die rege Teilnahme an unserer Befragung aus der letzten Ausgabe bedanken. Wir arbeiten an der Umsetzung Ihrer Anregungen.

Einen unbeschwerten und aktiven Sommer sowie viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre IKK gesund plus



4-5



8-9



15

## inhalt

**3 in eigener Sache**  
Geschäftszahlen 2018

**4-5 gesund leben**  
Der Darm – Regulator  
unseres Wohlbefindens



**6-7 regional aktiv**  
Aktuelle Berichte und Infos zu  
Aktionen sowie Veranstaltungen  
in den Regionen

**8-9 gesund bleiben**  
Spazieren, Wandern & Pilgern –  
Natürliche Fortbewegung zur  
Stärkung von Körper & Geist



**10 auf einen Blick**  
Zweite ZahnarztMeinung – Senken  
Sie bei Zahnersatz Ihren Eigenanteil;  
Auslandsreise-Krankenversicherung

**11 selbst verwaltet**  
Keine weiteren politischen Angriffe  
auf das System der Selbstverwaltung;  
IKK-Beschwerdemanagement

**12 sommerliches**  
Sonnenbrand & Co. –  
Was schützt und was hilft

**13 rätseln & gewinnen**  
Sommer-Sudoku – Gewinnen Sie  
3 x 1 große Kühltasche für den Strand



**14 online informiert**  
Jumping-Fitness – Sport auf dem  
Trampolin

**15 gesunde Kids**  
Monatlich ein Trikotsatz von  
den IKK-Muntermachern gewinnen

Impressum: Herausgeber: IKK gesund plus, 39124 Magdeburg, Umfassungsstraße 85, Redaktion und Gestaltung: Fachbereich Marketing, redaktion@ikk-gesundplus.de, Bildnachweis: IKK gesund plus, Fronline.de, Fotolia.com, Druck: Sattler Media Press, Barleben. Das IKK-Gesundheitstelegramm erscheint quartalsweise in einer Auflage von rund 390.000 Exemplaren. Es wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Beratung und zur Gesundheitserziehung herausgegeben. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Unseren Mitgliedern wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugesandt.

Teilnahmebedingungen: Gewinnspiel: Teilnahmeschluss ist der 10.08.2019. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten IKK-Gesundheitstelegramm einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der IKK gesund plus sind von der Teilnahme an den Gewinnspielen ausgeschlossen. Datenschutz: Alle Informationen zum Schutz Ihrer Daten finden Sie im Internet unter: [www.ikk-gesundplus.de/dsgvo](http://www.ikk-gesundplus.de/dsgvo)



Besondere Empfehlung  
der Redaktion

# Geschäftszahlen 2018

Dank einer soliden Finanzpolitik und dem stetigen Ausbau unserer Leistungen, die noch mehr zum Wohl unserer Versicherten beigetragen haben, sprachen uns in 2018 wieder zahlreiche neue Versicherte ihr Vertrauen aus.

Die IKK gesund plus ist eine Krankenkasse, die hält, was sie verspricht. So blieben wir unserem Motto „Mehr Leistung. Mehr Service.“ 2018 treu. Im letzten Jahr haben wir mehr in die Versorgung unserer Versicherten und die Verbesserung der Services investiert als je zuvor. Nicht zuletzt ist es das, was Sie von uns erwarten können. An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen Überblick geben, wie sich die finanzielle Entwicklung gestaltet hat.

## Unser Haushaltsergebnis

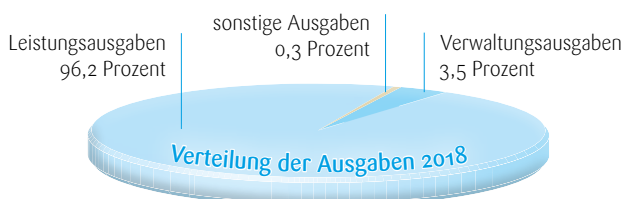
Im Jahr 2018 standen Einnahmen von 1.257.725.610,44 Euro Ausgaben von 1.263.922.654,44 Euro gegenüber. Dies bedeutet, dass wir im Vergleich zu 2017 rund 9.100.000 Euro mehr für Gesundheit und Service aufgewendet haben.

## Leistungsausgaben im Überblick

Dabei sind die Ausgaben für Gesundheitsleistungen mit 1.215.434.164,94 Euro der größte zu verzeichnende Posten. Je Versicherten entspricht dies einem Aufwand von 2.720,71 Euro. Von der Gesamtsumme wurden 380.543.000 Euro für Krankenhausbehandlungen sowie 213.909.000 Euro für ärztliche Behandlungen ausgegeben. Auch Kosten für Arzneimittel sowie Krankengeldzahlungen bilden mit 210.193.000 Euro bzw. 108.643.000 Euro einen Großteil der Leistungsausgaben.

## Niedrige Verwaltungsausgaben

Die Kosten hierfür lagen im Jahr 2018 bei 44.269.498,98 Euro. Je Versichertem entspricht das einem jährlichen Aufwand von 99,10 Euro. Mit diesem Ergebnis sind wir erneut bundesweit eine der am besten aufgestellten Krankenkassen.



Wir bedanken uns herzlich für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen und freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2019.

## Mitgliederentwicklung

Versicherte am 01.01.2018

440.309

Versicherte am 01.01.2019

450.649

Aktuell: Versicherte am 01.05.2019

454.641

## Ausgewählte Leistungsausgaben 2018

### ▶ Ärztliche Behandlung

Ausgaben gesamt	213.909.000 Euro
je Versicherten	478,83 Euro

### ▶ Zahnärzte/Zahnersatz

Ausgaben gesamt	90.504.000 Euro
je Versicherten	202,59 Euro

### ▶ Arzneimittel

Ausgaben gesamt	210.193.000 Euro
je Versicherten	470,51 Euro

### ▶ Krankenhausbehandlung

Ausgaben gesamt	380.543.000 Euro
je Versicherten	851,83 Euro

### ▶ Krankengeld

Ausgaben gesamt	108.643.000 Euro
je Versicherten	243,19 Euro

### ▶ Sonstige Leistungen

Ausgaben gesamt	11.764.000 Euro
je Versicherten	26,33 Euro

### ▶ Leistungsausgaben GESAMT

Ausgaben gesamt	1.215.434.000 Euro
je Versicherten	2.720,71 Euro

## Geschäftszahlen online

Wir veröffentlichen neben unserem Geschäftsbericht auch unsere Quartalszahlen im Internet!

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13644



# Der Darm

## Regulator unseres Wohlbefindens

Er ist unser größtes inneres Organ und wird von den meisten Menschen erst wahrgenommen, wenn er Probleme macht. Ihnen dürfte bereits bekannt sein, was seine Hauptaufgabe ist. Doch daneben erfüllt er noch andere wichtige Funktionen und ist ein erstaunlicher Teil Ihres Körpers. Aber aufpassen – meist wird er zusätzlich belastet und ihm kommt zu wenig Pflege zu.

### Rund um die Uhr im Einsatz

Eine Suppe, ein Stück Kuchen, ein saftiges Steak, Cola und Salat – wirklich alles, was wir essen, muss mehr oder weniger durch den Darm. Natürlich wird die Nahrung bereits im Mund und Magen „anverdaut“, aber die meiste Arbeit liegt in den bis zu acht Metern zwischen Magen und Rektum. Nachdem der Nahrungsbrei den Magen passiert hat, geht es im Dünndarm weiter. Hier werden fast alle Nährstoffe durch Enzyme herausgelöst und über die Dünndarmzellen ins Blut geleitet. Nach dieser Station folgt der Dickdarm, der einmal wie ein Rahmen um den Dünndarm liegt. Dort werden der Nahrung hauptsächlich Wasser und Salz – aber auch die wirklich letzten Nährstoffe – entzogen. Unverdauliche Nahrungsreste, Restflüssigkeit und Bakterien werden schließlich ausgeschieden. Der Darm trägt auch häufig die Bezeichnung „das zweite Gehirn“, denn hier lassen sich in Zahlen die zweit-

meisten Nervenzellen finden. Er muss nämlich viele Entscheidungen treffen: Was kommt an Nahrung an? Welche Enzyme werden benötigt? Wie lange bleibt die Nahrung im Darm? Wann wird Sie weiter transportiert? Ist die Nahrung sehr fettig? Wird Hilfe von der Galle benötigt? Liegen Giftstoffe vor? Das alles wird mehr oder weniger eigenständig und nicht beeinflussbar direkt vom Darm „entschieden“.

### Störungen und Erkrankungen

So gut der Darm auch funktioniert, so anfällig ist er gegenüber Störungen und ernsthaften Erkrankungen. Zwar ist er ein echter Abwehrspezialist und beherbergt mehr als 70 Prozent der Abwehrzellen des Immunsystems sowie nützliche Bakterien und Pilze, doch falsche Ernährung und Stress können ihn empfindlich schwächen. Die Erkrankungen können von einer temporären Magen-Darm-Infektion über chronisch-entzündliche Darmer-



## SCHON GEWUSST?

- ➔ Die Darmflora in den Ländern der Welt unterscheidet sich deutlich voneinander.
- ➔ Alle Darmkeime (Mikroben) zusammengenommen bringen bis zu zwei Kilo auf die Waage.
- ➔ Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens reisen etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Darm.
- ➔ Es dauert etwa 33 bis 43 Stunden, um Speisen durch den gesamten Körper zu befördern.
- ➔ In der Darmwand befinden sich etwa 70 Prozent unserer Abwehrzellen. Sie ist unser größtes Immunorgan.
- ➔ Der Darm macht glücklich: Es werden ungefähr 95 Prozent des „Glückshormons“ Serotonin im Darm produziert.

© Daniel Beckmann/fotolia.com

krankungen (CED) bis hin zu Darmkrebs führen.

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens mal mit Durchfall zu tun. Diese einfache Form kann entweder durch Lebensmittelunverträglichkeit oder eine Infektion ausgelöst werden und ist relativ harmlos. Eine CED hingegen bedarf einer ständigen medikamentösen Behandlung und ist derzeit nicht heilbar. Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland.

Das Risiko, an dieser Form zu erkranken, steigt mit dem Alter: Bei unter 50-jährigen ist Darmkrebs eher selten. Bei Frauen verdreifacht sich die Wahrscheinlichkeit zwischen 50 und 65 Jahren, bei Männern vervierfacht sie sich sogar.

### Darmpflege kann so einfach sein

Ihr Darm kommt als erster mit Ihrer Lebens- und Ernährungsweise in Kontakt. Ein stressiger Lebensstil, ungesunde Ernährung und chronischer Bewegungsmangel gehören daher zu den wichtigsten Faktoren, die Ihr Verdauungssystem und damit das gesamte Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Wir haben Ihnen ein paar einfache und alltägliche Tipps für Ihre Darmgesundheit zusammengetragen:

#### » Massieren Sie Ihren Bauch!

„Bauch-Selbstmassage“ ist ein einfaches und wirkungsvolles Mittel, um die Darmgesundheit zu verbessern. Starten Sie am besten schon morgens nach dem Aufwachen damit.

#### » Reduzieren Sie Milchprodukte!

Einige Menschen reagieren auf Milchprodukte empfindlich. Es ist jedoch

weniger Laktoseintoleranz gemeint, als vielmehr die stopfende und verschleimende Wirkung des Milcheiweißes. Bei anderen löst es wiederum Durchfall aus. Verzichten Sie einfach drei Wochen auf jegliche Milchprodukte und schauen Sie, ob sich die Beschwerden verringern. Wenn ja, ist Ihr Darm ohne Milchprodukte zufriedener.

#### » Wählen Sie die richtigen Ballaststoffe!

Ballaststoffe binden Wasser und quellen dadurch auf. Das führt dazu, dass der Darminhalt schnell weiter transportiert wird. Dies beugt Verstopfung vor. Einige Ballaststoffe dienen den Darmbakterien als Nahrung und halten somit die Darmflora aktiv.

#### » Bewegen Sie sich!

Nicht umsonst heißt es „Verdauungsspaziergang“. Der Darm liebt Bewegung. Die Durchblutung wird angeregt, die Darmtätigkeit unterstützt und die Nahrung „rutscht“ besser weiter. Sollten Sie keinen Sport mögen, gehen Sie täglich spazieren. Dafür bietet sich auch ein Abendspaziergang nach dem Essen an.

### Früherkennung ist wichtig

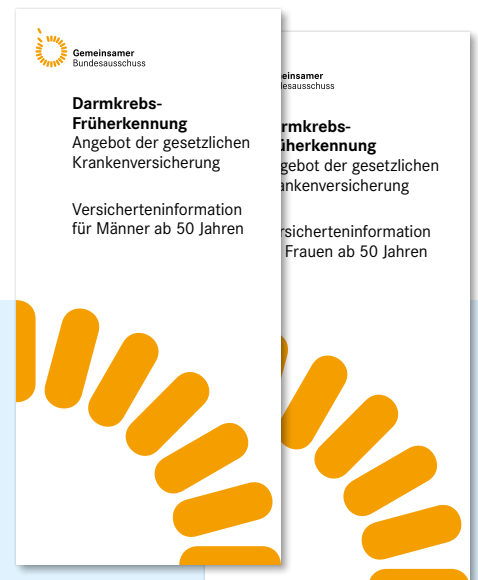
Darmkrebs ist für viele ein sehr schwieriges Thema. Doch das muss nicht sein. Er lässt sich früh erkennen und wirksam vorbeugen. In Deutschland werden zwei Varianten angeboten: Zum einen der Stuhltest und zum anderen die Darmspiegelung.

Die Untersuchungen sollen zum einen Darmkrebs entdecken, bevor er Beschwerden verursacht. Das verbessert die Heilungschancen. Zum anderen sollen sie Darmpolypen finden, aus denen sich mit der Zeit Krebs entwickeln kann. Die Entfernung von Polypen senkt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

### Wir erinnern Sie!

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen können das Risiko, dass bestehende Erkrankungen zu lange unerkannt bleiben, verringern. Dies schließt bessere Behandlungsmöglichkeiten durch eine frühzeitige Diagnose mit ein.

Alle gesetzlich Krankenversicherten ab 50 Jahre haben in Deutschland Anspruch auf eine kostenfreie Darmkrebs-Früherkennung. Mit einer Erinnerung werden wir Sie zukünftig, ab dem 50. Geburtstag alle 5 Jahre bis zum 65. Geburtstag, über Vorsorgeangebote informieren und Ihnen dabei helfen, zu entscheiden, ob Sie die Darmkrebs-Früherkennung wahrnehmen möchten.



### Broschüre

## Darmkrebsfrüherkennung (m/w) Angebot der gesetzlichen Krankenversicherung

vorab bestellen:

☎ 0800 8579840

(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

WebCode: 12905

## Gesund frühstücken mit der IKK gesund plus

Gesund frühstücken und das mit viel Spaß und Abwechslung – dies bot die „Gesunde Frühstückspause“ der IKK gesund plus. In Kooperation mit den Radiosendern ENERGY Bremen und radio SAW besuchten wir jeweils 12 Schulen und Betriebe in Sachsen-Anhalt und Bremen.

Mit gesunden Frühstückszutaten und vielen interessanten Tipps im Gepäck wurde ein leckeres und ausgewogenes Frühstück gezaubert, das gemeinsam in der Pause mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verschiedener Firmen verspeist wurde. Unterstützt wurden wir vor Ort von Ernährungsberatern, die alle Fragen rund um das Thema Er-



Foto: 2. Klasse der Grundschule Anhaltsiedlung Bitterfeld, Ernährungsberaterin Madeleine Hellweg, Moderator Jan Seifert von radio SAW, Klassenlehrerin Frau Schröter, IKK-Mitarbeiter Guido Krause, IKK-Kundenbetreuerin Madeleine Bercha

nährung beantworteten. Ob in der Apotheke, im Betonwerk oder bei der Feuerwehr – alle waren begeistert von der Aktion. Die besuchten Schulklassen lernten spielerisch die Zubereitung eines gesunden Frühstücks und bei einem kleinen Quiz konnte das Erlernte angewendet werden. Es wurden gesunde Waffeln

gebacken, fleißig Obst und Gemüse geschnippelt und lecker belegte Vollkornbrote zusammengestellt. Und was mit so viel Spaß zubereitet wurde, schmeckte den Kindern umso besser. Zusätzlich bekam jedes Kind eine kleine Überraschung als Erinnerung an die „Gesunde Frühstückspause“.

## Be Smart – Don't Start

### Gewinnerklassen des Nichtraucher-Wettbewerbs ausgezeichnet



Foto: Gemeinschaftsfoto der diesjährigen Preisgewinner und IKK-Pressesprecher Gunnar Mollenhauer (im Bild vorn) auf der Bühne

Viele Jugendliche beginnen im Alter von 12 bis 14 Jahren mit dem Rauchen zu experimentieren. Genau dort setzt der Wettbewerb „Be Smart – Don't Start“ an. Er richtet sich an Schulklassen, die sich entscheiden, für ein halbes Jahr rauchfrei zu bleiben. „Be Smart – Don't Start“ ist die größte schulische Maßnahme der Tabakprävention in Deutschland.

#### Hohe Beteiligung und viele tolle Preise

Insgesamt nahmen im Schuljahr 2018/19 140 Schulklassen von 52 Schulen teil. Ganze 117 haben das Wettbewerbsziel erreicht und sind rauchfrei geblieben. Zur Preisverleihung am 14.06.2019 in Magdeburg hatten der DRK-Landesverband Sachsen-Anhalt e.V., der Bildungsminister, die Landesstelle für Sucht-

fragen und die IKK gesund plus die Gewinner eingeladen. Die Klassen erhielten unter anderem Geldpreise, Eintrittskarten für Sportveranstaltungen oder Tagesausflüge.

Die IKK gesund plus ermöglicht zudem einen Tag im Tonstudio, wo die Gewinner ihren klasseneigenen Song aufnehmen können.

Wir beglückwünschen alle 117 rauchfrei gebliebenen Klassen und hoffen auf viele weitere Teilnehmer im nächsten Schuljahr!

# Betriebliches Gesundheitsprojekt

## IKK impuls-Siegel an die Firma Charmant Friseur & Kosmetik eG verliehen



Foto: Stolz präsentieren die MitarbeiterInnen der Charmant Friseur & Kosmetik eG zusammen mit der IKK-Gesundheitsberaterin Kathleen Pfüller das Zertifikat mit dem IKKimpuls-Siegel.

Für die GeschäftsführerInnen Frau Nadja Borchers, Frau Ines Pisalski und Herrn Henrik Wagner sind zufriedene und gesunde Mitarbeiter sehr wichtig. Aus diesem Grund nahmen sie und die mehr als 90 Angestellten erfolgreich am einjährigen Gesundheitsprojekt der IKK gesund plus teil.

Dazu musste sich das Unternehmen im besonderen Maße für die Ge-

sundheit der Beschäftigten engagieren. Die abschließende Bewertung ergab, dass das Unternehmen nicht nur gesunde und motivierte Mitarbeiter führt, sondern auf Grund der Maßnahmen auch wirtschaftlicher als ähnliche Unternehmen arbeitet. Dazu gehört neben besonderen Aktivitäten, die über die gesetzlichen

Vorschriften hinausgehen, auch die Senkung des Krankenstands. Dies ist „Charmant“ eindrucksvoll gelungen. Die IKK gesund plus belohnte diesen Erfolg nicht nur mit 200 Euro für jeden Mitarbeiter und einem ansprechenden Bonus für den Arbeitgeber, sondern auch mit dem „IKKimpuls-Siegel“.

# STARS for FREE 2019

## Das Radio Brocken Sommer-Open-Air



Es wird in 2019 wieder eines der größten Konzerthighlights! Am 25.08.2019 geht das Radio Brocken Open-Air-Event „STARS for FREE“ in die nächste Runde. Kommen Sie in den Magdeburger Stadtpark und erleben mit Radio Brocken und der IKK gesund plus eine spannende und abwechslungsreiche Musikreise mit Chartstürmern und den Hits der 80er Jahre. Freuen Sie sich auf ein Line-up mit Ihren Lieblingsstars! Alle Top-Acts erfahren Sie in den nächsten Wochen im Programm von Radio Brocken.

Sie möchten bei der größten Open-Air-Veranstaltung Sachen-Anhalts dabei sein? Die Eintrittskarten gibt es, wie immer nur zu gewinnen. Machen Sie also bei unserem Online-Quiz mit! Sie haben die Chance auf 111 x 2 Konzerttickets. Wir wünschen viel Glück und allen Konzertbesuchern ein tolles Open-Air-Erlebnis.

Internet

Online-Quiz

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12004

QR-Code ►



# Spazieren, Wandern & Pilgern

## Gehen als natürliche Fortbewegung zur Stärkung von Körper und Geist

© IKKgesund plus

### IKK-Wander- und Nordic Walking-Tag in Sangerhausen

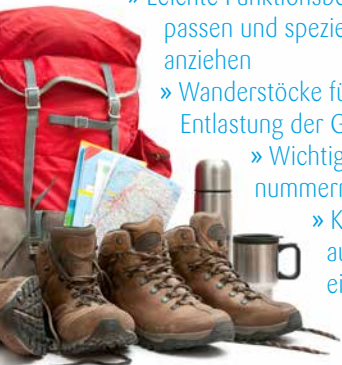


Am 18. Mai 2019 wanderten bei strahlendem Sonnenschein rund 60 Wanderer entlang des Rundwanderweges um Bösenrode mit traumhaftem Blick auf die goldene Aue. Auf der Tour wurden die historische Kirche und das Schulmuseum in Bösenrode besichtigt.

Ein großes Dankeschön für die geführte Wanderung geht an Iris Brauner und Belinda Hesse vom Verein Südharzer Karstlandschaft e. V. Alle Teilnehmer waren von der Tour begeistert und bekundeten schon erneut großes Interesse, auch im nächsten Jahr dabei zu sein.

### Tipps für die richtige Wanderausrüstung

- » Leichtes, bequemes Gepäck mit viel Stauraum
- » Wanderschuhe mit hohem Schaft und gutem Halt (wichtig: vorher einlaufen)
- » Beim Packen des Rucksacks die Anordnung gut überdenken: Selten benutzte Dinge nach unten, schweres nah an den Körper, häufig benutztes gut erreichbar, kleinteiliges in die kleinen Fächer
  - » Leichte Funktionsbekleidung dem Wetter anpassen und spezielle Wandersocken anziehen
  - » Wanderstöcke für mehr Halt und der Entlastung der Gelenke
    - » Wichtige Dokumente und Notfallnummern nicht vergessen
    - » Kleine Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit einpacken



Gehören auch Sie zu den Menschen, die es regelmäßig in die Natur zieht, um dort längere Wandertouren oder gar Pilgerreisen zu unternehmen? Nein? Dann verpassen Sie ein wahres Naturerlebnis, das Seele und Körper in Einklang bringt.

### Eins mit der Natur

Weg vom alltäglichen Trubel, von stickiger Büroluft, vollen Städten und lauten Straßen – in der Natur können Sie durchatmen, die Umwelt spüren und die Aussicht genießen. Eine Wanderung kann herrlich entspannend sein und ist ideal dazu geeignet, die Seele baumeln zu lassen. Nebenbei tun Sie auch richtig viel für Ihren Körper. Wandern und Pilgern sind nicht nur hervorragend gegen unsere Zivilisationskrankheiten, sie sind ebenso ein gutes Mittel, um ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen.

Das gute am Wandern ist, dass man es ohne viel Aufwand fast überall und zu jeder Jahreszeit machen kann. Wander- und Pilgerwege befinden sich meist abseits der großen Städte und vielbefahrenen Straßen. Die Luft ist sauberer und es geht weniger hektisch zu. Ideal um herunterzufahren und angestauten Stress abzubauen. Ganz nebenbei werden Sie ein tolles Naturerlebnis genießen können und viele schöne Eindrücke mitnehmen.

### Viele verschiedene Formen – aber immer ein Ziel

Wandern kann viele Formen annehmen. Es gibt zum Beispiel Nachtwanderungen, Winterwanderungen, Nordic Walking, Trekking, Weitwanderungen und Geocaching. Bei all diesen Formen der Wanderung

geht es in erster Linie darum, sich eigenständig in der Natur zu bewegen.

Was bei allen Wanderungen ebenfalls gleich ist, ist die Tatsache, dass alle eine Art der Vorbereitung benötigen und einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen. Dort liegt auch die klare Abgrenzung zum gewöhnlichen Spaziergang.

### Gesundheitliche Vorteile des Wanderns

Durch das beständige Gehen wird – ähnlich wie beim langsamen Dauerlauf – der Fettstoffwechsel und das Immunsystem angeregt. Wenn nun noch einige Höhenmeter mit An- und Abstiegen hinzukommen, gerät auch der Kreislauf ordentlich in Schwung. Zwar dauert es etwas länger, auf diese Weise die körperliche Fitness zu steigern, dafür gibt es – anders als beim strengen Leistungstraining – weniger Verletzungen und Überbelastungen. Zudem ist Wandern ein ausgezeichnetes Ausdauertraining für das Herz und das Kreislaufsystem.

Bei einer leichten Wanderung werden 300 bis 400 Kilokalorien pro Stunde verbrannt. Beim Wandern im Gebirge erhöht sich dieser Wert sogar auf über 500. Im Gegensatz zu vielen anderen Ausdauersportarten können stark Übergewichtige auch daran teilnehmen.





Regelmäßige, lange Wanderungen haben noch viele andere gesundheitliche Vorteile: Die Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur wird gestärkt, was zu einer Entlastung der Gelenke führt und das generelle Verletzungsrisiko im Alltag erheblich verringert.

Doch beim Wandern gibt es für Sie ganz nebenbei noch weitere positive Effekte für Ihre Gesundheit. Sie stärken beispielsweise Ihr Immunsystem und verbessern Ihr Lungenvolumen sowie die Lungenvitalkapazität, was wiederum eine bessere Durchblutung zur Folge hat. Ältere Menschen profitieren von einer Verbesserung der Kraftausdauer und der Bewegungskoordination. Im Alter kann so das Sturzrisiko verringert werden und die körperliche Leistungsfähigkeit bleibt erhalten.

### Risiken und Nebenwirkungen

Wirkliche Risiken gibt es beim Wandern und Pilgern eigentlich nicht. Wenn Sie gut vorbereitet, gesundheitlich auf der Höhe und nicht leichtsinnig sind, kann bis auf einen Sonnenbrand, einem Muskelkater oder ein paar Blasen eigentlich nichts passieren. Sie sollten jedoch lange Wanderungen und Wanderungen im Gebirge oder in unwegsamem Gelände nicht auf die leichte Schulter nehmen. Fangen Sie mit kurzen, einfachen Strecken an und steigern Sie sich dann allmählich. Planen Sie die Wanderungen vorher. Informieren Sie sich über Besonderheiten und die Wetterlage. Sagen Sie Freunden, Bekannten und Verwandten Bescheid, wann Sie wo wandern möchten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Wanderzeit und erholen Sie sich gut!

#### 1 Nord-Ostsee-Wanderweg

Meldorf (Nordsee) → Kiel  
115 km | ca. 38 h | mittel

#### 2 Ostseeküsten-Wanderweg Eg

Travemünde → Seebad Ahlbeck  
400 km | ca. 14 Tage | Leicht bis Mittel

#### 3 Schwäbisch-Allgäuer Wanderweg

Augsburg → Sonthofen  
158 km | ca. 40 h | mittel

#### 4 Heidschnuckenweg

Hamburg Fischbek → Soltau → Celle  
222 km | ca. 60 h | mittel

#### 5 Harzer Hexenstieg

Osterode → Brocken → Thale  
100 km | ca. 25 h | schwer oder mittel

#### 6 Rheinsteig

Bonn → Koblenz → Wiesbaden  
320 km | ca. 107 h | leicht bis mittel

#### 7 66-Seen Wanderung

Potsdam → Fürstenwalde → Teupitz → Potsdam  
415 km | ca. 100 h | mittel bis schwer

#### 8 Eselsweg

Schlüchtern → Miltenberg  
111 km | ca. 35 h | mittel

#### 9 Geestweg

Meppen → Cloppenburg → Bremen  
201 km | ca. 42 h | leicht

#### 10 Rennsteig

Hörschel b. Eisenach → Oberhof → Blankenstein  
170 km | ca. 45 h | mittel

## Zweite ZahnarztMeinung

### Senken Sie bei Zahnersatz Ihren Eigenanteil!

Haben Sie von Ihrem Zahnarzt einen Heil- und Kostenplan für Zahnersatz oder Implantate bekommen und müssen einen erheblichen Anteil selbst tragen?

Durch eine Kooperation mit der „2ten-ZahnarztMeinung“ erhalten Sie ab sofort die Möglichkeit, Ihren Anteil stark zu reduzieren. Patienten sparen im Schnitt über 50 Prozent des Eigenanteils.

Nachdem Sie sich auf der Internetseite von 2te-ZahnarztMeinung registriert haben, übertragen Sie die Angaben aus Ihrem rosafarbenen Heil- und Kostenplan auf die Webseite und erhalten dann innerhalb von drei Tagen Gegenangebote von Zahnärzten aus Ihrer Region. Der Zahnersatz wird ausschließlich in Deutschland hergestellt und Sie gehen mit dem Preisvergleich keine weitergehenden Verpflichtungen ein.

**Wichtig:** Als Versicherter der IKK gesund plus entfällt für Sie die Einstellgebühr von 2,50 Euro bis 7,50 Euro.



**2te-ZahnarztMeinung**  
Das Auktionsportal für Zahnersatz



#### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ☑ Reduzierung des Eigenanteils im Schnitt von 56 Prozent.
- ☑ Die 2te-ZahnarztMeinung ist Marktführer für Zahnersatzauktionen und wurde seit 2005 bei über 170.000 Auktionen genutzt.
- ☑ Die Stiftung Warentest hat die 2te-ZahnarztMeinung bereits 2x geprüft und stellt fest: Empfehlenswert!
- ☑ Sie erhalten ausschließlich Zahnersatz aus Deutschland.

#### Internet

Weitere Informationen sowie die Registrierung finden Sie im Internet:

[www.2te-zahnarztmeinung.de](http://www.2te-zahnarztmeinung.de)

## Urlaubsreise ins Ausland geplant?

### Denken Sie an eine Auslandsreise-Krankenversicherung

Wer in Urlaubsländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat, akut medizinischer Hilfe bedarf, für den übernehmen wir alle notwendigen Behandlungen. Dafür wird zum einen vorausgesetzt, dass diese nicht bis zur Heimkehr aufgeschoben werden können. Zum anderen müssen sie zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung des jeweiligen Aufenthaltsstaates gehören.

In den Staaten, die der EU angehören und zusätzlich in Island, Liechtenstein, Norwegen, Serbien, Mazedonien, Montenegro und der Schweiz nutzen Sie dafür die europäische Krankenversichertenkarte. Für einige andere Länder erhalten Sie Auslandskrankenscheine.

Dennoch können Ihnen nicht unerhebliche Differenzkosten verbleiben. Für Urlaubsländer, die nicht zu den zuvor genannten Staaten gehören, ist eine Erstattung von Behandlungskosten durch die IKK gesund plus nicht möglich. Weiterhin dürfen die gesetzlichen Krankenkassen wegen Krankheit notwendige Rücktransporte aus dem Ausland nicht übernehmen.

#### Wir empfehlen

Bitte schließen Sie dringend eine private Auslandsreise-Krankenversicherung und zwar unabhängig vom Urlaubsland ab.

Nähere Informationen erhalten Sie auch von den MitarbeiterInnen unserer [Servicestelle Ausland](#):

☎ 0421 49986-5494



Krankenversichert  
im Ausland

**ikk** gesund  
plus  
Mehr Leistung. Mehr Service.

#### Broschüre

Krankenversichert  
im Ausland

bestellen:

☎ 0800 8579840

(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

WebCode: 12905

# Selbstverwaltung informiert

## Der Verwaltungsrat der IKK gesund plus fordert: Keine weiteren politischen Angriffe auf das System der Selbstverwaltung



Foto: IKK gesund plus

Die Selbstverwaltung als demokratisches Element ermöglicht es den Bürgern im sozialen, kommunalen, kulturellen oder zivilen Bereich, die sie betreffenden Angelegenheiten mitzugestalten.

Zudem organisieren sich darin die Sozialpartner (Arbeitgeber und Versicherte) und gestalten die Sozialversicherung aus. In der gemeinsamen Selbstverwaltung arbeiten die Leistungserbringer und die gesetzliche Krankenversicherung zusammen und gestalten die Rahmenbedingungen für die medizinische Versorgung der Bevölkerung.

Sogar im Koalitionsvertrag haben sich die Regierungsparteien für die Stärkung der sozialen Selbstverwaltung ausgesprochen. In der aktuellen Politik häufen sich allerdings die Angriffe auf die gemeinsame Selbstverwaltung. Nach dem „Faire-Kassenwahl-Gesetz“ droht mit der Neuorganisation der Medizinischen Dienste erneut ein Eingriff in diese wichtige Organisationsstruktur. Wenn Vertreter aus den Verwaltungsräten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), der Pflegekassen sowie des Medizinischen Dienstes ausgeschlossen und die Stimmenanteile im Spitzenverband der GKV

Bild von links: Herr Hans-Jürgen Müller und Herr Peter Wadenbach, die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK gesund plus

beschnitten werden, verlieren die Bürger ihre Mitbestimmungsrechte. Das können wir als Verwaltungsrat der IKK gesund plus nicht hinnehmen. Wir fordern daher die Politik auf, das System der Selbstverwaltung zu stärken, statt zu schwächen! Gewählte Arbeitgeber- und Versichertenvertreter sind schließlich ein entscheidender Baustein, für eine patientenorientierte, verantwortliche sowie insbesondere praxisnahe Gestaltung des Gesundheitswesens.

## Ihr Kontakt für Lob oder Kritik

### Das IKK-Beschwerdemanagement

Für einen optimalen Service ist es wichtig, dass wir von Ihrer Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit erfahren. Sie haben sich zum Beispiel geärgert? Sagen Sie es uns! Weil „zufrieden“ einfach besser ist!



© Truefelpix / fotolia.com

Kritik ist immer eine Chance zur Verbesserung und Optimierung der Serviceleistungen. Aber auch Lob ist für die Mitarbeiter der IKK gesund plus eine tolle Motivation.

Aus diesem Grund haben wir eine neue Hotline für Sie eingerichtet. Diese soll neben dem bekannten Online-Formular dafür sorgen, dass uns Ihre Anliegen noch schneller

erreichen und wir Ihnen den bestmöglichen Service bieten können. Natürlich können Sie sich auch weiterhin persönlich an die Mitarbeiter in Ihrer Geschäftsstelle wenden.

Ob Hotline, vor Ort oder Internetformular – unser Team kümmert sich gern um Ihr Anliegen und speziell um Ihre Beschwerde.

#### Beschwerdemanagement

Hotline

☎ 0391 2806-2806

Montag - Freitag  
8-18 Uhr

Internet

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 12201

# Sonnenbrand & Co.

## Was schützt und was hilft?



Der Sommer ist da und mit ihm auch jedes Jahr die Frage, wie wir unsere Haut am besten vor der Sonnenstrahlung schützen können.

Sonnenlicht hat viele positive Einflüsse auf den Körper. Es ist z. B. wichtig zur Bildung des körpereigenen Vitamin D. Auch auf die Seele haben die warmen Strahlen einen positiven Effekt, da der Körper bei deren Aufnahme vermehrt Endorphine, so genannte Glückshormone, ausschüttet. Doch setzen Sie sich der Sonne zu sehr aus, schadet dies insbesondere Ihrer Haut und Sie bekommen einen Sonnenbrand. Auch weitere Folgen wie ein Hitzschlag oder Sonnenstich können auftreten.

### Schutz für die Haut

Für Aufenthalte im Freien sollten Sie sich einen geeigneten Sonnenschutz zulegen. Bei längerem Verweilen in der Sonne verwenden Sie lieber einen höheren Faktor (LSF 30-50), um Ihre Haut zu schützen. Sind Sie nicht ausreichend eingecremt, kann es aufgrund der Einstrahlung der gefährlichen UV-A und UV-B Strahlen zu einem Sonnenbrand kommen. Ihre Haut reagiert mit Rötung, Wärme, Wundgefühl und Brennen. In schlimmen Fällen kann dies auch zu Bläschenbildung führen. Grund hierfür sind vor allem die UV-B Strahlen. Das Auftragen von Sonnencreme sollten Sie regelmäßig wiederholen.

### Was tun bei Sonnenbrand?

Manchmal sind Sie länger als geplant in der Sonne, haben zudem einen zu niedrigen Lichtschutzfaktor verwendet oder die Sonneneinstrahlung an einem bewölkten Tag unterschätzt? Leider bemerken wir eine „Überbeanspruchung“ der Haut erst, wenn es schon zu spät ist. Dann sollten Sie schnell handeln und möglichst sofort aus der Sonne gehen, um Schlimmeres zu vermeiden. Meiden Sie vorerst die Sonne.

Die betroffenen Stellen sollten Sie kühlen und mit einer lindernden Feuchtigkeitslotion oder einem beruhigenden Aloe-Vera-Gel versorgen. Bei einem leichten Sonnenbrand ohne Blasenbildung können kalte Umschläge mit feuchten Tüchern Linderung bringen. Bei stärkerem Sonnenbrand tragen Sie entzündungshemmende Salben auf. Trinken Sie viel, denn bei einem Sonnenbrand erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf des Körpers.

### Hitzekollaps, Hitzschlag oder Sonnenstich?

Zu langes Sonnenbaden kann auch zu Hitzschlag, Sonnenstich oder Hitzekollaps führen. Doch worin unterscheiden sie sich?

Beim **Hitzschlag** bricht durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel die gesamte Temperatur- und Kreislaufregulation zusammen. Gleichzeitig

ist der Körper stark überhitzt. Ein Hitzschlag bedarf intensiver medizinischer Behandlung.

Beim **Hitzekollaps** ist der Blutdruck betroffen, da der Körper zur Kühlung die Blutgefäße der Haut stark erweitert und das Herz nicht genügend pumpen kann, um dies auszugleichen. Kühlung und Trinken helfen hier.

Beim **Sonnenstich** werden die Hirnhäute in Kopf und Halswirbelsäule durch intensive Sonneneinstrahlung gereizt. Daraus kann ein Ödem (Wasseransammlung) entstehen und der Druck im Schädelinneren steigt an. Symptome hierfür sind Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen, bei schweren Formen sind auch Schädigungen des Gehirns möglich. Die Körpertemperatur und die Kreislauf-funktionen des Betroffenen sind jedoch meist stabil.

Bei Anzeichen eines **Hitzschlags** sollten Sie sofort einen Notarzt rufen. Bis dieser eintrifft, bringen Sie die betroffene Person schnellstmöglich an einen kühlen Ort, legen Sie sie flach hin und positionieren Sie die Beine erhöht. Öffnen oder entfernen Sie die Kleidung, damit eine bessere Abkühlung über die Hautoberfläche möglich ist. Versorgen Sie sie mit Flüssigkeit, da ein Ausgleich des Wasserhaushalts enorm wichtig ist.



## Sommer-Sudoku

			1	3				8
					8		6	
	7		4		5			
	3	1				4		6
2								1
6		9				7	3	
			6		9		2	
	8		7					
9				8	4			

### Und so geht's:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1-9 enthalten. Die Ziffern in den markierten Feldern ergeben, von links nach rechts gelesen, die Lösung.

### Ihre Lösung

Für diesen Tag im Kalender können Sie in dieser Ausgabe Eintrittskarten gewinnen.



Knobeln und gewinnen Sie eine große Kühltasche für den Strand.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

IKK gesund plus  
Sommersudoku/Bilderrätsel  
39092 Magdeburg

oder einfach per eMail an:  
redaktion@ikk-gesundplus.de

## Bilderrätsel

Was zeigt unser Bilderrätsel?



© K-U-Häbler/fotolia.com

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 10 x 2 Tuben Sonnenschutzlotion mit Lichtschutzfaktor 50.



© IKK gesund plus



© VANWALK

## 3 x 1 Große Kühltasche

für Camping, Strand & Reisen

### Gewinner der Ausgabe 01/2019

Über jeweils eine XXL-Picknickdecke freuten sich Ulrike L. aus Krumhermersdorf, Anke K. aus Geestland und Daniel R. aus München. Die IKK-Regenschirme gingen an Maria G. aus Weyhe, Sven-Uwe B. aus Delmenhorst und Kathrin A. aus Südhaz.

Herzlichen Glückwunsch!

# Jumping-Fitness

## Sport auf dem Trampolin

© pavel1964/istphoto.com

Viele von Ihnen werden das Trampolin noch aus Kindheitstagen als lustiges Spaßgerät kennen. Doch inzwischen ist Sport mit dem Trampolin nicht nur angesagt, sondern auch ein echter Fitmacher. Der Trend heißt Jumping-Fitness und kann entweder in der Gruppe, im Studio oder daheim im Wohnzimmer durchgeführt werden.

### Aktuelle Online-Themen

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

#### Schwitzen – die Klimaanlage des Körpers

Kommen Sie nicht nur bei schwerer Arbeit oder beim Sport ins Schwitzen, sondern auch im Alltag, kann das oft als unangenehm empfunden werden. Was sind die Ursachen und welche Tipps sollte man beachten?

» WebCode: 13118



#### Grillen - kombinieren Sie doch mal

Grillen muss nicht immer nur mit Fleisch und Würstchen verbunden werden. Schaffen Sie öfter Abwechslung auf Ihrem Grill und bringen Sie z. B. mit Gemüse, Obst, Käse oder Fisch Vielfalt auf Ihren Teller.

» WebCode: 13312



Wenn Sie auf dem Trampolin trainieren, wird direkt die Fettverbrennung angeregt. Dabei werden im Schnitt mehr Kalorien pro Stunde verbrannt als beim Jogging mit gleicher Belastung. Durch die ständige Wechselwirkung zwischen Spannung und Entspannung sowie dem Federeffekt kommt jede Körperzelle in Schwung, Bein- und Rumpfmuskulatur werden sanft be- und entlastet, Sehnen und Bänder werden gestärkt. Das weiche Sprungtuch und die Federung belasten kaum den Halte- und Stützapparat. Orthopädische Beschwerden gibt es beim Trampolinspringen deshalb äußerst selten. Noch besser: Man kann ihnen sogar vorbeugen. Denn der Druck beim Aufkommen auf die Sprungfläche stärkt die Knochen.

#### Jumping im Fitnessstudio

Viele Studios bieten bereits spezielle Kurse mit dem Trampolin an. Beim so genannten Jumping-Fitness werden zu rhythmischer Musik teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus Aerobic und Kraftsport ausgeführt. Die Schwerkraft und der Federeffekt des Trampolins sorgen dabei für die nötige Belastung. Dieses Training ist sehr gelenkschonend. In gut ausgestatteten Fitnessstudios wird an speziellen Sporttrampolinen mit besonderer Federung und Griffen zum Festhalten trainiert.

#### Springen – gut für Haltung und Entgiftung

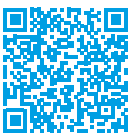
Übungen auf dem Trampolin haben eine enorme Wirkung auf Ihr Lymphsystem, das für die Entgiftung des Körpers zuständig ist. Die Menge der Lympheflüssigkeit, die von dem System verarbeitet und gereinigt wird, kann mittels der Bewegungen um ein Vielfaches gesteigert werden.

Das Training hat noch einen anderen Effekt auf unser Bindegewebe. Dies neigt mit der Zeit dazu, Säuren einzulagern und dann zu schmerzen. Um diese Säuren aus den Gewebeschichten herauszupressen, greift man gern auf so genannte Faszienrollen zurück. Eine ähnliche Wirkung wird aber auch auf dem Trampolin erzielt.

#### Online weiterlesen

Für ein Training zu Hause brauchen Sie nicht viel. Ein bequemes Sportdress und ein geeignetes Trampolin. Übrigens: Schuhe benötigen Sie im besten Fall nicht. Warum wir ein Training ohne Sportschuhe empfehlen, verraten wir Ihnen online – auch, ob Sie für das Training in den eigenen vier Wänden spezielle Jumping- oder Fitness-Trampoline benötigen oder nicht. Einfach reinklicken und online weiterlesen.

[www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)  
WebCode: 13408





AKTION  
**Muntermacher  
 Trikotverlosung**  
 www.ikk-muntermacher.de  
**Wir fördern den  
 Sport und die  
 Gesundheit!**

# Munter gewinnen! Neue Trikots für Kids

Kids, Eltern und Betreuer aufgepasst! Wir machen munter, und zwar mit neuen Trikotsätzen für Kindersportmannschaften! Die IKK gesund plus verlost im Jahr 2019 die beliebte Sportbekleidung im schicken Muntermacher-Design. Mit der Aktion möchten wir den Nachwuchssport unterstützen und so zu einem gesunden Aufwachsen Ihrer Kinder beitragen. Denn Sport ist ein idealer Ausgleich zur geistigen Arbeit in der Schule, baut Stress ab und fördert das Selbstbewusstsein der Kids.

Die Gewinner unserer Monatsverlosungen im März, April und Mai konnten bereits ihre neue Mannschaftsbekleidung in Empfang nehmen. Die Trikotsätze gingen an:

## Tolle Trikots für jede Sportart!

Egal in welcher Sportart die Kids trainieren – ob Volleyball, Handball, Basketball, Fußball oder Schach-AG – alle Teams können mitmachen und haben die Chance, eine einheitliche Team-Bekleidung zu gewinnen.

Voraussetzung hierfür ist, dass die Spieler zwischen sieben und zwölf Jahren (Altersklasse F bis D) alt sind. Die Anzahl der Trikots ist auf max. 14 Spieler und, je nach Sportart, zwei Torhüter begrenzt. Die Kleidung erhält jeweils einen Aufdruck mit dem Mannschaftsnamen, der Spielernummer sowie dem Muntermacher-Aktionsbutton und einem IKK-Logo.

Machen auch Sie mit und gewinnen Sie für Ihr Team einen neuen Satz exklusiver Trikots. Als Trainer, AG-Leiter oder engagierte Eltern können Sie Ihre Kindermannschaft für die bis zum Jahresende laufende Gewinn-Aktion ganz einfach anmelden.

Füllen Sie dazu unser Online-Formular auf [www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de) aus und sagen Sie uns, warum Ihre Nachwuchsmannschaft einen Trikotsatz gewinnen möchte.

Wir drücken die Daumen!

 [www.ikk-muntermacher.de](http://www.ikk-muntermacher.de)  
 QR-Code zum Gewinnspielformular:



Foto TV Jahn Delmenhorst e.V.: F-Jugend Fußballer nach einem Spiel

F-Jugend Fußballer des TV Jahn Delmenhorst  
 am 28.04.2019



Foto HC Burgenland e.V.: Trainer Herr Frank Bergner, F-Jugend Handballerinnen, Frau Yvonne Friedel (Spielermutti), IKK-Kundenbetreuer Herr Christian Döbler

E-Jugend Handballerinnen des HC Burgenland e.V.  
 am 20.05.2019



Foto Hort Friedl: IKK-Kundenbetreuer Herr Sebastian Kolch (im Bild links) mit den Gewinnern der Dekita Dessau

Nachwuchsfußballer des Hort „Friedl“ in Dessau  
 am 13.06.2019



ikk service plus:

- ☎ 0800 8579840
- 🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)
- ✉ [info@ikk-gesundplus.de](mailto:info@ikk-gesundplus.de)
- 💬 skype: ikk.gesundplus

Sie möchten in der Familie nur noch ein IKK-Gesundheitstelegramm erhalten? Nutzen Sie unseren QR-Code oder rufen Sie uns an!



© deegree / Fotolia

## Empfehlen Sie uns weiter

Im Rahmen unserer Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ erhalten Sie für jedes neu geworbene Mitglied eine Prämie von 25 Euro. Empfehlen Sie auch unseren attraktiven Beitragssatz sowie unser Bonusprogramm ikk aktiv plus mit bis zu 300 Euro Bonus!

Fordern Sie noch heute Ihr Werberpaket an!

IKK-Servicetelefon

0800 8579840

(24/7 zum Nulltarif)

Internet

[www.ikk-gesundplus.de/mwm](http://www.ikk-gesundplus.de/mwm)

Webcode: 10105



Mehr Leistung. Mehr Service.